USO DE MÁSCARAS

O uso de máscaras, desde o início da pandemia, tem sido uma exigência sempre que se sai de casa. E item é uma estratégia essencial para diminuir as chances de infecção por covid-19.

O hábito de usar as máscaras não pode ser deixado de lado, principalmente agora em que novas variantes da covid-19 são descobertas, como é o caso da ômicron que, segundo estudos, é mais transmissível, então todo o nível de proteção é importante.

Existem diversos tipos de máscaras disponíveis para o uso, como a PFF2 e a N95, que podem ser reutilizadas em algumas situações:

Para reutilizar essas máscaras (desde que as estejamos usando fora do ambiente hospitalar) elas não devem ser lavadas ou mesmo higienizadas com álcool; após o uso do dia, a pendure num ambiente ventilado (numa espécie de varal) e faça uma rotação de máscaras, dando um tempo de 3 dias no mínimo para voltar a usá-la, é importante ficar atento(a) a quantidade de vezes que reutilizará as máscaras, não existe um tempo padrão mas é essencial usarmos o bom senso com relação a quantidade de tempo que estamos usando uma mesma máscara e também levar em conta nessa avaliação as condições do equipamento. Observe se sua máscara não está folgada, suja ou rasgada para continuar cumprindo assim seu papel para nossa proteção.

É mais comum usar a máscara de tecido ou a máscara cirúrgica, no entanto, caso seja necessário estar em um ambiente com grande movimento de

pessoas, como por exemplo um transporte público, um supermercado ou em casos de surgimentosérie de variantes que são mais transmissíveis e não temos a disposição a PFF2 ou a N95, podemos usar uma máscara cirúrgica e por cima dela uma máscara de tecido, nessa ordem; usando a máscara de tecido para ajustar bem em nosso rosto. Lembrando que máscara cirúrgica não pode ser reutilizada e deve ser descartada logo após o uso.

O uso de máscaras é obrigatório em todos os espaços da UNILA, seu uso contínuo e correto (cobrindo boca e nariz) é uma questão de saúde pública.

Máscaras de materiais não apropriados como tricô e que não estejam cobrindo seu nariz e sua boca ou que deixe folga na região das bochechas, não são máscaras adequadas.

Devemos sempre nos lembrar que o uso de máscara deve ser associado a outros cuidados nesse momento de pandemia, como o distanciamento social (1,5 m) por pessoa, etiqueta respiratória (ao tossirmos, usarmos nosso braço), lavagem das mãos com água e sabão ou higienização das mãos com álcool em gel e estarmos com nosso esquema vacinal completo. Assim todos fazemos nossa parte pensando na saúde de nossa comunidade acadêmica, família e amigos.